

【冬瓜のそぼろ煮】（一人分）

（材料） 冬瓜 100g、鶏ひき肉 20g、玉ねぎ 10g、人参 5g、干ししいたけ 0.5g
グリーンピース 適量、生姜 適量、ゴマ油 適量、醤油 1g、本みりん 0.5g、だし汁

（作り方）

- ①玉ねぎは薄切りにする。人参はいちょう切り。冬瓜は食べやすい大きさに切る。
- ②干ししいたけは戻し、そぎ切りにする。
- ③鍋にゴマ油をひき、鶏ひき肉を炒める。玉ねぎ、人参、干ししいたけを加え炒める。
- ④③に冬瓜とグリーンピースを加える。だし汁と干ししいたけの戻し汁を食材のひたひたくらいの量まで入れ煮る。
- ⑤生姜の絞り汁と醤油、本みりんで味を調える。

